Ramaṇa Maharṣi

Upadeśa-sāra
(Esența învățăturii)

Tălmăcire din sanskrită de
Vlad Șovărel

București
22 iunie 2025

Upadeśa-sāra

कर्तुराज्ञया प्राप्यते फलम् ।
कर्म किं परं कर्म तज्जडम् ॥ १ ॥

1. Cu permisiunea (*ājñā*) „Celui ce face” (*kartṛ – i.e. īśvara*)
Este dobândit fructul [acțiunii].
— Este acțiunea (*karman*) suprema (*para*) [cale spre eliberare]?
— [Nu,] fiindcă acțiunea (*karman*) este inconștientă (*jaḍa*).

कृतिमहोदधौ पतनकारणम् ।
फलमशाश्वतं गतिनिरोधकम् ॥ २ ॥

2. În marele ocean al acțiunii (*kṛti*)
Instrumentul decăderii (*patana*)
Este [apropierea] efemerului fruct [al acțiunii –
Fiind astfel] impediment în calea progresului.

ईश्वरार्पितं नेच्छया कृतम् ।
चित्तशोधकं मुक्तिसाधकम् ॥ ३ ॥

3. [Acțiunea] oferită Domnului (*īśvara*),
Realizată nu prin dorință (*icchā*),
Este purificatoarea psihicului (*citta*)
Și împlinitoarea izbăvirii (*mukti*).

कायवाङ्मनः कार्यमुत्तमम् ।
पूजनं जपश्चिन्तनं क्रमात् ॥ ४ ॥

4. Trup (*kāya*), cuvânt (*vāk*) și minte (*manas*) –
Acțiunea cea mai bună ce trebuie realizată
Este în ordine [crescătoare]:
Ritualul (*pūjana*), rugăciunea (japa) și contemplarea (*cintana*).

जगत ईशधीयुक्तसेवनम् ।
अष्टमूर्तिभृद्देवपूजनम् ॥ ५ ॥

5. A lumii (*jagat*) slujire/adorare (*sevana*)
Cu o atitudine/devoțiune către Domnul (*īśa*)
Este ritualul (*pūjana*) către divinitatea (*deva*)
Ce conține/are cele opt forme.

उत्तमस्तवादुच्चमन्दतः ।
चित्तजं जपध्यानमुत्तमम् ॥ ६ ॥

6. Mai bună decât elogierea este [rugăciunea] cu voce tare (*ucca*);
[Mai bună decât rugăciunea cu voce tare]
Este [rugăciunea] murmurată (*manda*);
[Mai bună decât rugăciunea murmurată]
Este cea care apare în psihic/minte (*citta*) –
Supremă este meditația (*dhyāna*) care apare în/din rugăciune (*japa*).

आज्यधारया स्रोतसा समम्।
सरलचिन्तनं विरलतः परम्॥७॥

7. Contemplarea (*cintana*) dreaptă/sinceră –
Care este precum un curent de apă
Sau curgerea untului clarfiat (*ājya*) –
Este superioară celei întrerupte (*i.e. japa-dhyāna*).

भेदभावनात्सोऽहमित्यसौ।
भावनाऽभिदा पावनी मता॥८॥

8. [Mai bună] decât contemplarea (*bhāvana*) disociativă (*bheda*)
Este această non-disociativă contemplare (*bhāvana*)
„Acesta sunt eu" (*so'ham*) –
Considerată purificatorie/sacră.[1]

भावशून्यसद्भावसुस्थितिः।
भावनाबलाद्भक्तिरुत्तमा॥९॥

9. Suprema devoțiune (*bhakti*)
Este buna stabilire în adevărata realitate (*sad-bhāva*),
Lipsită de orice devenire/stare (*bhāva-śūnya*) [psihică],
Prin intermediul/puterea contemplării (*bhāvana*) [*so'ham*].

हृत्स्थले मनः स्वस्थता क्रिया।
भक्तियोगबोधाश्च निश्चितम्॥१०॥

10. Cu certitudine starea naturală/proprie
De rămânere a minții (*manas*) în spațiul/regiunea inimii (*hṛd*) este:
„Acțiunea" (*kriyā*), „devoțiunea" (*bhakti*),
„Contemplarea" (*yoga*) și „cunoașterea" (*bodha*).

वायुरोधनाल्लीयते मनः।
जालपक्षिवद्रोधसाधनम्॥११॥

11. Prin controlul/suspendarea (*rodhana*) suflului (*vāyu*)
Este dizolvată mintea (*manas*) –
Fiind un instrument de control/suspendare (*rodha*) [a minții]
Precum este plasa pentru păsări.

चित्तवायवश्चित्क्रियायुताः।
शाखयोर्द्वयी शक्तिमूलका॥१२॥

12. Psihicul (*citta*) și suflurile (*vāyu*)
Sunt înzestrate cu conștiință (*cit*)
Și [respectiv] acțiune (*kriyā*);
Aceste două ramuri sunt cauza/rădăcina „energiei" (*śakti*).

---

1 „Disociativă" – cu caracteristici, duală: subiect-obiect, divin-uman etc.; „non-disociativă" – fără caracteristici, non-duală. „Acesta" – Domnul (*īśvara*).

लयविनाशने उभयरोधने।
लयगतं पुनर्भवति नो मृतम्॥ १३ ॥

13. Dizolvarea (*laya*) și distrugerea (*vināśana*) [psihicului]
Apar atunci când ambele (*manas* & *vāyu*) sunt suspendate (*rodhana*).
[Psihicul] care a fost dizolvat (*laya*)
Se manifestă din nou, nu și cel mort (*mr̥ta*).

प्राणबन्धनाल्लीनमानसम्।
एकचिन्तनान्नाशमेत्यदः ॥ १४ ॥

14. Prin legarea/controlul (*bandhana*) suflului (*prāṇa*)
Mintea (*mānasa*) este dizolvată;
Prin contemplarea (*cintana*) „Celui Unic”
Aceasta (*i.e. mānasa*) devine distrusă.

नष्टमानसोत्कृष्टयोगिनः[१] ।
कृत्यमस्ति किं स्वस्थितिं यतः ॥ १५ ॥

15. Ce ar mai fi de făcut/realizat
De către mintea (*mānasa*) distrusă
A yoginului exaltat/eminent?
[Nimic] deoarece se află stabilit în sine.

दृश्यवारितं चित्तमात्मनः ।
चित्त्वदर्शनं तत्त्वदर्शनम्॥ १६ ॥

16. [Atunci când] psihicul (*citta*) este restrâns/oprit din cele percepute
A sa/sinelui (*ātman*) este „vederea” (*darśana*)
Stării de conștiință (*cittva*)
Care este „vederea” realității (*tattva*).

मानसं तु किं मार्गणे कृते।
नैव मानसं मार्ग आर्जवात्॥ १७ ॥

17. Atunci când este întrebat:
„Iar mintea (*mānasa*) ce este?”,
[Răspunsul este:] „datorită sincerităţii/corectitudinii (*ārjava*) pe această cale,
Cu adevărat mintea (*mānasa*) nu există.”

वृत्तयस्त्वहं वृत्तिमाश्रिताः ।
वृत्तयो मनो विद्ध्यहं मनः ॥ १८ ॥

18. Desigur, activitățile/modificările (*vr̥tti*) [psihicului]
Rezidă/depind de activitatea/modificarea (*vr̥tti*) „eu” (*aham*);
Activitățile/modificările (*vr̥tti*) sunt mintea (*manas*);
Cunoaște mintea (*manas*) ca fiind [activitatea] „eu” (*aham*)!

---

[१] नष्टमानसः उत्कृष्टयोगिनः ॥

अहमयं कुतो भवति चिन्वतः।
अयि पतत्यहं निजविचारणम्॥ १९॥

19. Acest „eu” (*aham*) de unde apare? –
Pentru cel care caută/percepe [astfel] –
O, desigur! [– această activitate/modificare] „eu” (*aham*) cade –
[Aceasta este] investigarea/reflectare (*vicāraṇa*) în/de sine.

अहमि नाशभाज्यहमहंतया।
स्फुरति हृत्स्वयं परमपूर्णसत्॥ २०॥

20. Atunci când percepe distrugerea [activității] „eu”-lui (*aham*)
Prin starea de „eu” (*ahantā*) din [activitatea] „eu”-lui (*aham*),
Suprema și deplina ființă/realitate (*sat*)
Strălucește/apare în propria inimă (*hṛd*).

इदमहं पदाऽभिख्यमन्वहम्।
अहमि लीनकेऽप्यलयसत्तया॥ २१॥

21. Aceasta – numită prin cuvântul „eu” (*aham*),
Care urmează după „eu” (*aham*),
Atunci când este dizolvat „eu”-ul (*aham*) –
Este desigur indestructibila stare de ființare (*sattā*).

विग्रहेन्द्रियप्राणधीतमः।
नाहमेकसत्तज्जडं ह्यसत्॥ २२॥

22. Trupul (*vigraha*), instrumentele/capacitățile (*indriya*), suflurile (*prāṇa*),
Intelectul (*dhī*) și [tendința de] obscurare (*tamas*)
Nu sunt „eu” (*aham*) – unica ființă (*sat*) –
[Deoarece] acesta [alcătuit din trup etc.] este inert (*jaḍa*) – ne-ființă (*asat*).

सत्त्वभासिका चित्क्व वेतरा।
सत्तया हि चिच्चित्तया ह्यहम्॥ २३॥

23. Unde/cum ar putea exista o altă conștiință (*cit*)
Care să ilumineze/manifeste ființarea/existența (*sattva*)?
[Nu există, căci] prin starea de ființare (*sattā*) [se înțelege] conștiința (*cit*),
Iar prin starea de conștiință (*cittā*) [se înțelege] „eu” (*aham*).

ईशजीवयोर्वेषधीभिदा।
सत्स्वभावतो वस्तु केवलम्॥ २४॥

24. Distincția dintre Domnul (*īśa*) și sinele individual (*jīva*)
Este generată de intelectul (*dhī*) activ;
Din [perspectiva] propriei naturi adevărate (*sat*)
Realitatea (*vastu*) este absolută/unică (*kevala*).

वेषहानतः स्वात्मदर्शनम् ।
ईशदर्शनं स्वात्मरूपतः ॥ २५ ॥

25. Prin abandonarea/detașarea de activitatea [intelectului]
Apare „vederea” propriului sine (*ātman*)
Și „vederea” Domnului (*īśa*)
Sub forma/natura (*rūpa*) propriului sine (*ātman*).

आत्मसंस्थितिः स्वात्मदर्शनम् ।
आत्मनिर्द्वयादात्मनिष्ठता ॥ २६ ॥

26. Șederea în sine (*ātman*)
Este „vederea” propriului sine (*ātman*);
Starea stabilă de rămânere în sine (*ātman*)
Apare datorită [naturii] ne-duale a sinelui (*ātman*).

ज्ञानवर्जिताऽज्ञानहीनचित् ।
ज्ञानमस्ति किं ज्ञातुमन्तरम् ॥ २७ ॥

27. Conștiința (*cit*) este lipsită de ignoranță (*ajñāna*),
Dar este lipsită și de cunoaștere (*jñāna*),
[Atunci] ce ar mai fi de cunoscut
Altceva decât cunoașterea (*jñāna*) [sinelui (*ātman*)]?

किं स्वरूपमित्यात्मदर्शने ।
अव्ययाऽभवाऽऽपूर्णचित्सुखम् ॥ २८ ॥

28. „Care este propria-mi natură?” –
Atunci când apare „vederea” sinelui (*ātman*)
[Propria natură] este beatitudinea (*sukha*) conștiinței (*cit*) depline (*āpūrṇa*),
Care este ne-existent/ne-manifestat (*abhava*) și ne-schimbător (*avyaya*).

बन्धमुक्त्यतीतं परं सुखम् ।
विन्दतीह जीवस्तु दैविकः ॥ २९ ॥

29. Desigur, făptura (*jīva*) divină (*daivika*)
Realizează/dobândește aici
Suprema beatitudine (*sukha*)
Care este dincolo de legare (*bandha*) și de izbăvire (*mukti*).

अहमपेतकं निजविभानकम् ।
महदिदं तपो रमणवागियम् ॥ ३० ॥

30. Lipsită de „eu” (*aham*)
Este această mare asceză (*tapas*)
Ce face să strălucească sinele (*nija*).
Acesta a fost cuvântul lui Ramaṇa.

Bibliografie

RAMANA, Maharshi. 1938. *Upadesa saram*. Tr. B.V. NARASIMHASWAMI. Tiruvannamalai: Sri Ramanashram.

SANKARANARAYANAN, S. 1997. *Bhagavan and Nayana*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam.

SASTRI, D.M. 1999. *Sri Maharshi's way: A translation and commentary on Upadesa Saram*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam.